VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM




Школа
КЁКУСИНКАЙ
8/9
выпуск



Выпуск 8. КАТА: Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3

1. Система ката Кёкусинкай и принципы их выполнения

Ката – традиционные канонизированные комплексы комбинаций. Так же, как изучение базовой техники (кихон) или комбинация (рэнраку), ката в каратэ выполняются без партнера. Как и в кихоне, в ката канонизация связана с отбором во многих отношениях самого существенного для боевого искусства. Ката «форма», в которую «отливается» техника каратэ. В отличие от кихона и рэнраку, где подразумевается взаимодействие с одним противником, ката представляет собой «хореографические» композиции боя с «тенями» нескольких противников. В этом, кстати, отражена исконная специфика каратэ как искусства Будо.

Ката – уникальное средство обучения, характерное для всей дальневосточной культурной традиции. Это своеобразные двигательные тексты, которые позволяют передавать информацию от учителя к ученику из поколения в поколение. Через освоение ката и постижение их смысла в действии осуществляется преемственность традиции, происходит приобщение к искусству старых мастеров, как бы духовное единение с носителями сокровенных знаний. Но это, разумеется, тогда, когда сохраняется восточное отношение к ката. К сожалению, на Западе нередко преобладает формальный подход к ката, что закономерно ведет к обессмысливанию этих шедевров культурной традиции и даже к отказу от них. Между тем глубокое изучение ката – живых завещаний выдающихся мастеров – открывает неистощимый источник физического, технического и духовного развития.

Ката – лицо определенного стиля каратэ и один из краеугольных камней любой традиционной школы. Выполнение этих упражнений способствует шлифовке основных видов базовой и комбинационной техники, развивает чувство пространства, позволяет улучшить периферийное зрение, становится школой дыхательного контроля и активной медитации. В походах к выполнению ката, в трактовках канонических элементов и комбинаций, в отборе тех или иных комплексов для обучения, в самой прогрессии освоения ката разных степеней сложности проявляются особенности школы. В Кёкусинкай, где главной точкой отсчета является реальность борьбы, высший смысл выполнения ката состоит в медитативном воссоздании, сотворении этой реальности.

Каждое ката изначально имеет свой образ, характер, ритм, энергетический потенциал. Чтобы вдохнуть в мертвую форму жизнь, необходимо погрузить собственное «я» в «течение» ката. Если это удается, то тем самым преодолевается дуализм собственной личности и создаются условия для перехода в искомое измененное состояние сознания, столь необходимое для эффективного ведения боя. Такой подход ничего общего не имеет с внешне демонстративным, но по сути пустым выполнением технических трюков. В Кёкусинкай выполнение ката помимо стилевых требований должно быть «прозрачно» для стороннего наблюдателя по смыслу применяемой техники и убедительно в отношении ее реальной эффективности. Уровень выполнения ката является безошибочным показателем технического мастерства и духовной зрелости каратиста. Ката разной степени сложности подобны ступеням, по которым ученик восходит к вершинам боевого искусства.

В Кёкусинкай в настоящее время вся система подготовки включает 20 основных ката, охватывающих все ступени подготовки. Их условная классификация по степени сложности позволяет выделить несколько групп.

Простейшие базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Тайкёку, которые известны во многих школах. Естественно, что и здесь, и в других подобных случаях при сохранении общей схемы выполнение ката имеет свою стилевую специфику.

Простые базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Пинан (в других школах они именуются Хэйан), а 4 и 5 ката из этой же группы можно отнести к усложненным базовым ката.

Ката Тайкёку и Пинан составляют тот «джентльменский набор», которым должны владеть представители любой школы в ареале соответствующей традиции.

Более специфичными и фундаментальными для Кёкусинкай являются ката Сантин и Тэнсё, выполняемые с силовым дыханием Ибуки. Это мощные медитативные комплексы. Несмотря на то, что эти ката выполняются медленно и с предельной концентрацией, в них заложено все, что необходимо для формирования аппарата для борьбы и соответствующего духа. Эти ката заимствованы из Годзю-рю, но способ исполнения их в Кёкусинкай изменен. Совершенно иначе ката такого рода (прежде всего Сантин) выполняются в других школах. В Кёкусинкай Сантин можно считать базовой дыхательной ката, а Тэнсё – усложненной дыхательной ката. Помимо названных имеется еще 10 ката, в гораздо большей степени специфичных (за редкими исключениями) именно для Кёкусинкай. Это усложненные ката (Цуки-но-ката, Янцу, Сайфа, Гэкусай дай и Гэкусай сё), сложные ката (Сэйентин и Канку) и высшие ката (Суси хо, Гарю и Сэйпай).

В целом приведенная классификация отражает возрастание степени сложности в ката, что выражается в общепринятом порядке их изучения. Однако в методическом плане важно также учитывать технико-стилевые и генетические связи, которые существуют во всем комплексе ката Кёкусинкай.

Одна линия идет от простейшей базовой ката Тайкёку 1 к ката группы Пинан и далее к Канку. По существу, в Канку обобщается техника, которая встречается во всех ката Пинан. Последние в свою очередь содержат все, что есть в Тайкёку, но в усложненном виде. Исторически сформировавшиеся сложные и протяженные мастерские ката, такие как Канку, издавна служили эталонами и показателями достигнутого в области искусства. Полноценное освоение таких комплексов требовало постоянного общения с наставником, что и было нормой в элитарных школах боевых искусств средневекового типа. Однако в XX веке, когда каратэ стало достоянием массового изучения и во многом изменились сами условия обучения, в чисто методических целях потребовались поэтапные упрощения сложных мастерских ката, вплоть до самых элементарных комплексов. Именно такую работу проделал Гитин Фунакоси, построив на основе Канку ката группы Пинан (Хэйан), а Пинаны редуцировав до Тайкёку. Отсюда Тайкёку стало трамплином для овладения техникой, содержащейся в ката Пинан, а последнее – основной для мастерского выполнения Канку. Этот же принцип обучения был использован Масутацу Оямой.

Помимо связи Тайкёку ката группы Пинан и Канку, Тайкёку имеет так же самостоятельное значение, и качественное выполнение ее в хорошем темпе (т.е. 16–18 сек.) является хорошим тестом на мастерство, так как здесь невозможно спрятаться за экзотическую технику, и уровень исполнения сразу виден. Кроме того, от Тайкёку тянутся нити и к другим ката-Цуки-но-ката, Гэкусай дай, Гэкусай сё и дальше.

Кроме ката Тайкёку, принципы которых служат базой для более сложных скоростных динамичных комплексов, в основе системы Кёкусинкай, безусловно, лежит Сантин-но-ката. Этот комплекс, имеющий простой текст и элементарные перемещения в сантин-дати, известен во многих школах, но в Кёкусинкай приобретает особо важное, фундаментальное значение. Главное здесь – сам способ выполнения движений и установки сознания, которое может передавать только хороший наставник. Сантин-но-ката выполняется с максимальной концентрацией, медленно и с мощным силовым дыханием Ибуки. Такой стиль выполнения отличается большой энергоемкостью. Двукратное выполнение ката, которое занимает 3–4 минуты, по объему нагрузки примерно соответствует часовой разминке и сопровождается активной мобилизацией ресурсов организма. Сантин-но-ката является мощным медитативным комплексом, эхо которого многократно отзывается, по существу во всех усложненных, сложных и высших ката. Прямым продолжением Сантин-но-ката является Тэнсё, где медленные концентрированные движения, выполняемые с Ибуки, сочетаются со скоростными

«покрытиями» (тэнсё), имеющими в арсенале Кёкусинкай важное значение. От Сантин-но-ката и Тэнсё идет линия к таким ката, как Янцу, Сайфа, Сэйентин, Суси хо, Гарю, Сэйпай.

Если на уровне разнотипных базовых ката в системе Кёкусинкай безусловно выделяются ката группы Тайкёку и Сантин-но-ката, то на следующей ступени сложности можно выделить уже 4 разнохарактерных типа комплексов. Это ката группы Пинан, Цуки-но-ката, Тэнсё и Янцу. Принципы, заложенные в них, находят разнообразные проявления и взаимодействуют друг с другом в сложных и высших ката.

Наряду с 20 основными ката школы Кёкусинкай в обучение вводятся дополнительные усложненные ката, производные от простейших и базовых. В них все повороты выполняются в противоположную сторону – через спину, на 360°, то есть по принципу «ура». Это Ура-Тайкёку (1–3) и Ура-Пинан (1–5). К дополнительным можно отнести 2 очень простые формы ката, приближающиеся к кихону. Они так и называются Кихон-ката 1 и 2 и служат для закрепления базовой техники в перемещении по усложненной траектории (в первом случае это траектория креста, во втором – схема Тайкёку).

В Кёкусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательно-дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используются также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения руками. Потом партнеры меняются ролями.

Значение ката трудно переоценить, но это очевидно прежде всего для тех, кто уже достаточно продвинулся на пути боевого искусства. Любопытно, что обучение контактному стилю таит для непосвященных опасность пренебрежения этой традиционной формой тренировки. Ката нередко предпочитают спарринговую практику. По-видимому, недаром Масутацу Ояма призывал своих учеников посвящать работе на ката 50% всего времени занятий каратэ. Такая пропорция показательна сама по себе и не нуждается в комментариях. Можно лишь добавить, что в настоящее время именно в Кёкусинкай, силовом контактном стиле, где спарринговые тесты являются нелегким испытанием, самым серьезным оказывается все же технический экзамен, который определяет фактическую принадлежность бойца к стилю. Примечательно, что именно по ката, являющимися технико-стилевыми комплексами, с 1989 г. в Европе проводятся отдельные чемпионаты как для мужчин, так и для женщин.

В выпусках настоящей серии пособий, посвященных ката Кёкусинкай, будут представлены комплексы, охватывающие в целом объем требований мастерских степеней: нормативы 1-го, отчасти 2-го дана. Как уже отмечалось, в ката важное значение приобретает каноническое начало, однако это не равнозначно догматической окостенелости. По отношению к школе Кёкусинкай это следует подчеркнуть особо. Во-первых, заимствуя ката из разных школ каратэ и формируя новый стиль, Масутацу Ояма уже вносил в ката существенные изменения. Во-вторых, Кёкусинкай изначально создавался как открытая система, сам стиль эволюционировал и это, естественно, нашло отражение в модификациях ката даже в книгах самого Оямы разных лет. С конца 70-х годов в Европе стали предприниматься попытки утвердить новые каноны для выполнения ката Кёкусинкай. Первую попытку предпринял Брайен Фиткин (ученик Стива Арнэйла), который издал фотоальбом «Kyokushin-kai karate kata Book», включивший 19 ката. В 1980 г. появилась книга Дэвида Кука «Mas. Oyama's Kyokushin Karate», где ката вместе с другими техническими нормативами были систематизированы в соответствии с поясной системой (от 10 кю до 3 дана). Фундаментальная книга Кука включила иллюстрации 20

основных ката, а также все ката группы Тайкёку и Пинан, выполняемые в варианте «ура». Наконец, в 1985 г. вышло в свет специальное комментированное издание, посвященное ката Кёкусинкай – книга Стива Арнэйла «Kyokushin karate kata», которая охватила 20 основных ката, ката группы Тайкёку и Пинан 1 –2, в варианте «ура», а также Кихон-ката 1 и 2. В настоящее время книга Стива Арнэйла является эталоном в Европейской организации Кёкусинкай.

Переходя к характеристике простейших ката Кёкусинкай, следует вновь подчеркнуть, что полноценное освоение ката невозможно без живого процесса обучения.

Инструктор должен практически владеть соответствующими ката, знать интерпретации конкретных приемов и уметь методически правильно организовать обучение.

Наряду с данными требованиями, которые должны обеспечить эффективность процесса обучения, существенным является единый подход в методике описания структуры ката, в конкретных способах группировки элементов и комбинаций. С этой целью в настоящем разделе дано систематизированное краткое описание элементов и комбинаций с их группировкой для учебного выполнения на 20 счетов[1]. Такая структурно-методическая основа выполнения ката должна облегчить изучение и запоминание (особенно на начальных этапах) не только простых, но и сложных технических комплексов.

Кроме основных элементов, выполняемых при разучивании ката на счет, все комплексы имеют общие начальные и заключительные элементы. Они «обрамляют» каждое ката и выполняют функции сосредоточения, перехода к состоянию готовности (в начале) и выхода их воображаемой борьбы с восстановлением психического баланса (в конце). Все ката начинаются и заканчиваются в положении готовности – фудо-дати. Однако в остальном начальные и заключительные элементы имеют отличие в двух больших группах ката.

Первую группу по данному признаку образуют Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3 (в том числе «ура») и Пинан 1, 2, 3, 4 и 5 (в том числе «ура»).

Начальные элементы выполняются в определенном порядке обычно по командам:

а) по команде «фудо-дати» принимается стойка (обычно с возгласом «осу»), фото 1;

б) за объявлением названия ката сразу подается команда «йой» – после этого, с переходом в ути-хатидзи-дати, раскрытые руки быстро скрещиваются перед грудью (фото 2), а затем с возгласом «осу» руки, сжимаясь в кулаки, спокойно и уверенно разводятся вниз и чуть в стороны в йой-дати (фото 3).







Выполнение ката начинается после команды «хадзимэ» (в учебной практике обычно под счет).

Завершающие элементы выполняются после команды «наорэ»: при переходе в фудо-дати в промежуточной фазе сжатые в кулаки руки переводятся в скрестное положение (фото 4), а затем руки (обычно с возгласом «осу») опускаются в исходную позицию (фото 5). Вторую группу образуют все остальные ката, где в начале и в конце вводится короткая медитация в мусуби-дати.

---

[1] Короткая Кихон-ката 1 выполняется на 10 счетов, отдельные высшие ката большей протяженности выполняются на 40 счетов (Сэйнтин) или 60 счетом (Канку, Суси хо). Исключение их этих пропорций представляет Кихон-ката 2. На каждой из 8 осей (схема Тайкёку) выполняется по 4 элемента, то есть ката выполняется на 32 счета.





Начальные элементы выполняются следующим образом:

а) по команде «фудо-дати» принимается стойка с возгласом «осу» (фото 6);

б) по команде «мусуби-дати» правая нога приставляется к левой ноге, руки скрещиваются внизу и глаза закрываются – короткая медитация (фото 7);

в) при объявлении ката глаза открываются (фото 8), а после команды «йой» выполняется стандартный быстрый выход через ути-хатидзи-дати в йой-дати с Ибуки (фото 9, 10).

Выполнение ката – после команды «хадзимэ».

Завершающие элементы выполняются после команды «мусуби-дати»:

а) при переходе в эту стойку раскрытые руки скрещиваются над головой (фото 11);

б) далее руки без размыкания ладоней опускаются вниз, и, когда они проходят мимо лица, глаза закрываются – короткая медитация (фото 12);

в) после команды «наорэ» с отшагом правой ногой в сторону с возгласом «осу» возврат в исходную фудо-дати (фото 13).















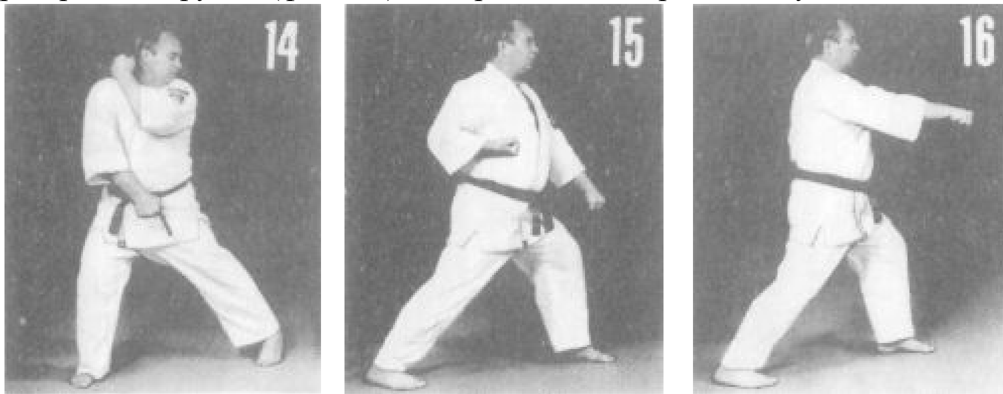


В каждой группе ката названные «обрамляющие» элементы являются общими и не включены в описание. Они имеют дополнительный характер и не нарушают принятого порядка нумерации основных технических действий.

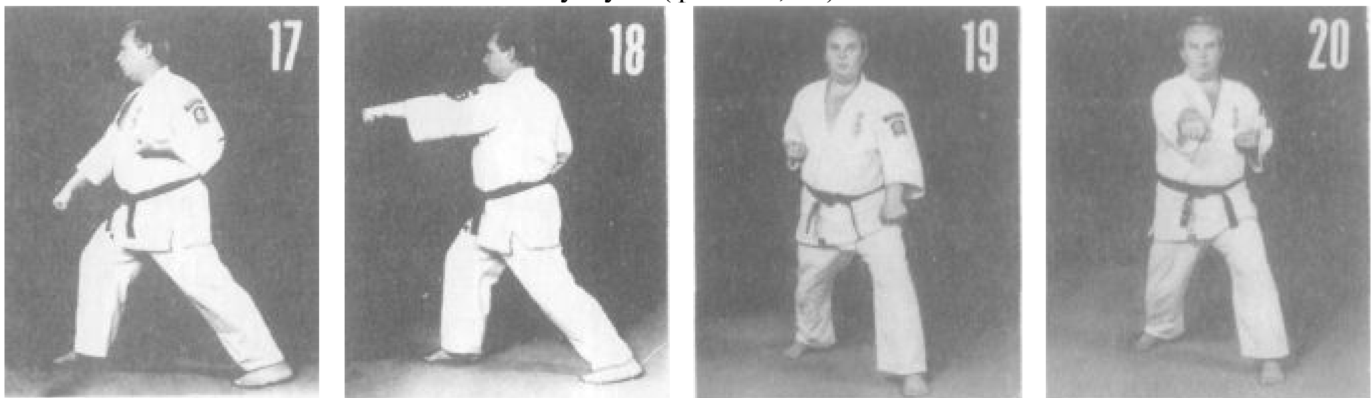
Исходная и завершающая фронтальная позиция фудо-дати, которая в последующих иллюстрациях опущена, находится в одной точке пространства воображаемого боя. Взгляд из нее прямо вперед как бы задает основной ориентир – «центральную ось» ката (ЦО), по отношению к которой происходит смена направлений движения. Для сокращения описания технических элементов, как и в других выпусках серии, использованы японские термины, принятые в международном обиходе. В аннотациях, предшествующих описанию текста ката, отмечаются, и по необходимости иллюстрируются, наиболее важные фазы движения и технические действия.

2. Кихон-ката ити

Кихон-ката 1 является простейшей базовой формой, в которой происходит переход от кихона к собственно ката[2]. В этом комплексе используется только дзэнкуцу-дати с короткими поворотами на 90° и 180°, которые сочетаются каждый раз с блоком сэйкэн гэдан-барай и контратакой сэйкэн тюдан гяку-цуки. В принципе, на основе данной схемы перемещений (крест) можно использовать другие стойки, блоки и удары. Ката выполняется без **КИАЙ,** но в ходе обучения можно выполнять **КИАЙ** на каждый удар, чтобы лучше почувствовать концентрацию и баланс в стойке. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы в поворотах – замах блокирующей рукой, прикрытие паха реверсивной рукой (фото 14), которые в иллюстрациях опущены.



1. Поворот влево на 90° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 15, 16)



2. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 17, 18).

3. Поворот влево на 90° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 19, 20).

---

[2] Кихон-ката (1 и 2) являются дополнительными комплексами. Однако в силу базового значения они включены в квалификационные нормативы советской Школы Кёкусинкай (соответственно для 10 и 9 кю).




4. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 21, 22).




5. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 23, 24).




6. Поворот вправо на 90° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 25, 26).




7. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 27, 28).




8. Поворот вправо на 90° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 29, 30).




9. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 31, 32).




10. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (Фото 33, 34).

С подшагом лев. ногой к пр. ноге и отводом ее в сторону возврат в исходную фудо-дати.

3. Кихон-ката ни



Кихон-ката 2 – комплекс, позволяющий усовершенствовать переходы от стойки к стойке в сочетании с выполнением базового блока сэйкэн гэдан-барай на поворотах и прямыми ударами в позиции «ой» (сэйкэн ой-цуки, дзюн-цуки) в перемещениях. При поворотах (в том числе длинном повороте на 180°) используется дзэнкуцу-дати, в перемещениях – кокуцу-, сантин- и киба-дати. Ката выполняется по схеме Тайкёку и предполагает **КИАЙ** в конце 3-й и 6-й оси перемещений (в Тайкёку это конец длинных «дорожек»). Особое внимание здесь следует обратить на промежуточные фазы при переходе в киба-дати (фото 35).



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 36)



2. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 37)



3. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 38)



4. Шаг в пр. киба-дати с пр. дзюн-цуки (фото 39)



5. Поворот в право на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 40)



6. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 41)



7. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ой-цуки (фото 42)



8. Шаг в лев. киба-дати с лев. дзюн-цуки (фото 43)



9. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО (фото 44)



10. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 45)



11. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 46)



12. Шаг в пр. киба-дати с пр. дзюн-цуки – КИАЙ (фото 47)



13. Поворот на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 48)



14. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 49)



15. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 50)



16. Шаг в пр. киба-дати с пр. дзюн-цуки (фото 51)



17. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу с пр. гэдан-барай (фото 52)



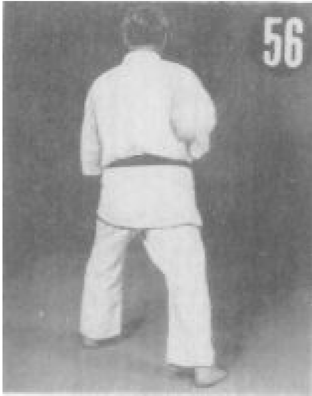
18. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 53)



19. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ой-цуки (фото 54)



20. Шаг в лев. киба-дати с лев. дзюн-цуки (фото 55)



21. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении (фото 56)



22. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 57)



23. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 58)



24. Шаг в пр. киба-дати с пр. дзюн-цуки – КИАЙ (фото 59)



25. Поворот на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 60)



26. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 61)



27. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 62)



28. Шаг в пр. киба-дати с пр. дзюн-цуки (фото 63)



29. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 64)



30. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 65)



31. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ой-цуки (фото 66)



32. Шаг в лев. киба-дати с лев. дзюн-цуки (фото 67)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

4. Тайкёку соно ити, ни

Ката группы Тайкёку являются обязательными базовыми комплексами. Они имеют единую схему перемещений (см. Кихон-ката 2) и позволяют освоить перемещения и повороты в основных стойках с базовыми блоками и ударами.

Тайкёку 1 и 2 идентичны. Перемещения и повороты (на 90°, 180° и 270°) только в дзэнкуцу-дати, блоки на поворотах сэйкэн гэдан-барай, удары в перемещениях – только сэйкэн ой-цуки. Разница только в уровнях выполнения ударов: в первом случае тюдан, во втором – дзёдан. Это позволяет ограничиться иллюстрацией только Тайкёку 1, опуская в описании уровень удара. При выполнении Тайкёку 2 соответственно все удары будут на уровне дзёдан. Следует иметь в виду, что перед каждым шагом с ой-цуки рука, которая перед этим выполняла гэдан-барай поднимается на соответствующий уровень, как бы устанавливая дистанцию и обозначая направление последующего удара. Как и в Кихон-ката, важно следить за правильными промежуточными фазами поворотов. В Тайкёку **КИАЙ** выполняется два раза в конце каждой длинной «дорожки» (ср. Кихон-ката 2).



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 68)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 69)



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 70)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 71)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 72)



6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 73)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 74)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – **КИАЙ** (фото 75)



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу -дати с



10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 77)



11. Поворот вправо на 180° в пр.



12. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 79)

лев. гэдан-барай (фото 76)

дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 78)



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении (фото 80)



14. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 81)



15. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 82)



16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – **КИАЙ** (фото 83)



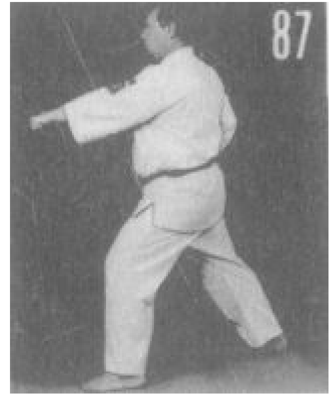
17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 84)



18. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 85)



19. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 86)



20. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 87)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

5. Тайкёку соно сан

Тайкёку 3 идентична по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. Однако на коротких осях («дорожках») ката при поворотах используются новые элементы кокуцу-дати с сэйкэн ути-укэ. В отношении уровней выполнения ударов здесь как бы обобщаются варианты, характерные для Тайкёку 1 и 2, т.е. на коротких осях выполняются тюдан ой-цуки, а на длинных – дзёдан ой-цуки. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы поворотов в кокуцу-дати – замах перед блоком с прикрытием лица реверсивной рукой (фото 88).





1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 89)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 90)



3. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 91)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 92)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 93)



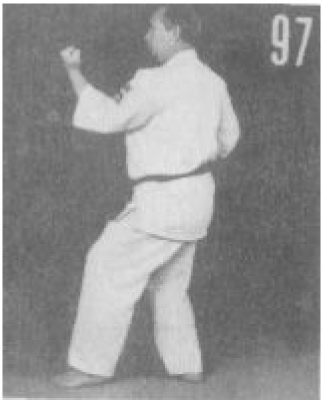
6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 94)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 95)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки – КИАЙ (фото 96)



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 97)



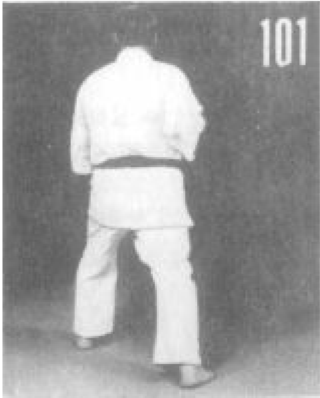
10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 98)



11. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 99)



12. Шаг в том же направлении в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 100)



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении (фото 101)



14. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 102)



15. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 103)



16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки – КИАЙ (фото 104)



17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 105)



18. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 106)



19. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 107)



20. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 108)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.